

週間献立表

野球部(A)

令和08年01月12日(月)		令和08年01月13日(火)		令和08年01月14日(水)		令和08年01月15日(木)		令和08年01月16日(金)		令和08年01月17日(土)		令和08年01月18日(日)	
朝	米飯 ぶりの大葉みそ焼き ジャガイモのチーズ炒め 納豆 みそ汁 オレンジ 牛乳	米飯 照焼チキン 人参しりしりー 納豆 みそ汁 ゼリー ^{牛乳}	米飯 鮭のムニエル 焼きワインナー ^{納豆} 納豆 みそ汁 コーヒープリン ^{牛乳}	米飯 さばの塩焼き ミートボールケチャップ ^麺 納豆 みそ汁 りんご ^{牛乳}	米飯 チキンの甘辛焼き 麺チャンプルー ^{納豆} 納豆 みそ汁 ゼリー ^{牛乳}	米飯 赤魚のネギソースかけ オムレツ ^{納豆} 納豆 みそ汁 ゼリー ^{牛乳}	米飯 バジルチキン 目玉焼き ^{納豆} 納豆 みそ汁 ゼリー ^{牛乳}						
朝間	おにぎり(みそ)		おにぎり(青菜)		おにぎり(のり佃煮)		おにぎり(梅干し)		おにぎり(わかめ)				
昼	米飯 トンテキ 揚げ出し豆腐 青菜ソテー ^{みそ汁} ゼリー	米飯 ほきの香草パン粉焼き ポテトフライ ミニタコライス ^{りんご} みそ汁	ガパオライス 目玉焼き ポテトサラダ オレンジ ^{みそ汁}	おにぎり 焼きそば 餃子 ゆし豆腐汁 ^{バナナ}	おにぎり マッカレルピカタ ジャーマンポテト メンチカツ ^{かきたま汁}	米飯 チキン南蛮 豚キムチ炒め ^{みそ汁} メンチカツ ^{ワッフル}	米飯 みそラーメン 唐揚げとかに焼売 ^{キムチ} キムチ ^{野菜ジュース}						
昼間	ゆかりおにぎり		おにぎり(うめぼし)		青菜おにぎり		おにぎり(みそ)		おにぎり(塩)				
夕	米飯 Wポークカレー チキンカツ ブロッコリーのツナ和え ジョア	米飯 回鍋肉 春巻き かきたまスープ ^{フルーツポンチ}	カツ丼 豆腐チャンプルー(厚揚) ^{みそ汁} たらのから揚げ ^{フルーツヨーグルト}	米飯 焼き肉 ^{キムチ} たらのから揚げ ^{みそ汁} ジョア	米飯 青椒肉絲 ^{みそ汁} 春巻と肉まん ^{プリン}	三色丼 野菜かきあげ ^{みそ汁} ヨーゴ ^{ジョア}	米飯 マー婆ー豆腐 ^{アジフライ} フルーツポンチ ^{ビーフンスープ}						
エネルギー	4003kcal	エネルギー	4115kcal	エネルギー	4048kcal	エネルギー	4079kcal	エネルギー	4168kcal	エネルギー	4191kcal	エネルギー	4025kcal
蛋白質	128.1g	蛋白質	129.8g	蛋白質	156.3g	蛋白質	158.1g	蛋白質	139.4g	蛋白質	162.8g	蛋白質	156.4g

脂質	158.5g	脂質	122g	脂質	107.1g	脂質	103.4g	脂質	116.2g	脂質	117.8g	脂質	126.1g	2 / 2
食塩相当	11.2g	食塩相当	12.7g	食塩相当	12.4g	食塩相当	11.1g	食塩相当	13.5g	食塩相当	11g	食塩相当	15.2g	

*献立は食材の都合により変更する場合があります。